

Direction du conditionnement physique des PSP

Volume 6, numéro 3 • **Septembre 2011**

Promouvoir LA SANTÉ ET LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Un message du DCP

Au cours de la dernière conférence des gestionnaires des PSP, le chef des PSP a annoncé qu'il souhaite tenir un symposium des PSP à l'intention des gestionnaires des PSP et de la plupart de leurs subalternes directs. Le personnel de la Direction du conditionnement physique a reçu cette nouvelle avec enthousiasme puisque la Direction s'est donné comme priorité pour l'année 2011-2012 de fournir l'occasion aux directeurs des sports et du conditionnement physique ainsi qu'aux directeurs de la promotion de la santé de se rencontrer pour aborder certaines questions touchant la prestation de nos services. Le symposium des PSP aura lieu du 24 au 28 octobre au complexe NAVCAN, à Cornwall; les 24 et 28 octobre étant des journées de déplacement. Bien que tous les détails ne soient pas encore établis, la première journée du symposium regroupera tous les participants et mettra l'accent sur les grandes questions touchant les PSP. Pour les deux jours qui suivent, les directeurs de la promotion de la santé et les directeurs du conditionnement physique et des sports discuteront respectivement de sujets touchant la prestation des programmes de promotion de la santé et de conditionnement physique.

L'objectif du symposium de la DCP est de permettre au personnel des bases et des escadres de partager entre eux leurs pratiques exemplaires tout en organisant en plus de petits groupes de travail pour aborder des questions précises dans l'espoir d'accroître la portée de nos efforts visant la santé et la condition physique des militaires. Nous avons commencé la planification, par contre, si vous avez des sujets de discussion à proposer ou si vous voulez partager une pratique exemplaire utilisée à votre base ou escadre à l'aide d'une présentation d'environ 10 à 15 minutes, veuillez communiquer avec Ben Ouellette au 613-995-7794 (conditionnement physique), ou avec Jacques Adam au 613-996-8326 (promotion de la santé). Les sujets de présentations devraient mettre l'accent sur les éléments suivants :

1. approche de la force totale (Forces régulière et de réserve) de la programmation en matière de conditionnement physique et de promotion de la santé;
2. changement de comportement pour créer une culture axée sur la santé et le conditionnement physique;
3. modification des programmes de conditionnement physique ou de promotion de la santé des B/Ere/U pour répondre aux exigences opérationnelles; éviter le dédoublement des programmes en établissant des partenariats avec les PSP et les communautés locales;
4. aller vers le personnel des FC qui ne participe pas ou qui n'a pas accès aux programmes de conditionnement physique ou de promotion de la santé.

Promotion des dates d'échéance et des lignes directrices pour la publication du bulletin sur la santé et la condition physique

Date de publication	Échéance
Février	30 décembre
Mai	30 mars
Septembre	30 juillet
Décembre	30 octobre

Lignes directrices pour la publication

1. 250 mots ou moins;
2. Ton décontracté, facile à lire;
3. Inscrire le nom de l'auteur, son poste, le nom de la base/escadre;
4. Sujets d'intérêt : à caractère personnel, comme les déploiements, les remises de prix, etc.; événements spéciaux organisés dans la base, nouvelles initiatives. En bref, le partage de renseignements et d'histoires avec les autres membres des PSP;
5. Inclure des photos d'au moins 960 Ko ou 4x6 po à 300 ppp;
6. Envoyer les soumissions sur toute initiative en matière de conditionnement physique des PSP à **Jacqueline.Laframboise@forces.gc.ca**.

Dans ce numéro

La troisième clinique d'entraînement avancé aura lieu à Ottawa

Le programme Sans limites et les PSP contribuent à améliorer la qualité de vie des militaires malades ou blessés à l'aide du conditionnement physique, des loisirs et des sports. C'est dans ce contexte que les PSP organisent la troisième clinique d'entraînement avancé / Course de l'Armée. Cet événement a donné la chance aux militaires malades ou blessés d'améliorer leur performance grâce à des séances d'entraînement offertes par des spécialistes régionaux du conditionnement physique adapté (SRCPA) des PSP. Quinze militaires malades ou blessés ainsi qu'une personne de soutien ont eu l'occasion de participer à cet événement tenu au cours de la semaine de la Course de l'Armée, soit du 14 au 18 septembre 2011 à Ottawa, en Ontario. L'événement s'est terminé par la participation active à la Course de l'Armée le 18 septembre 2011. Le but était de permettre aux militaires malades ou blessés de mettre en pratique leurs compétences nouvellement retrouvées tout en augmentant leur confiance en leurs capacités. L'équipe de Réadaptation physique des FC et les spécialistes régionaux du conditionnement physique adapté qui appuient le plus grand nombre de militaires amputés ou victimes de traumatismes complexes ont participé. Les activités, semblables aux exercices militaires, ont amélioré l'autonomie et offert à tous l'occasion de voir en action les capacités fonctionnelles des militaires malades ou blessés. Pour obtenir plus de détails, veuillez communiquer avec

Richard.McKie@forces.gc.ca.

Attestations de la SCPE

Par Christine Charon, coordonnatrice des programmes de conditionnement physique, QG DCP PSP (Christine.Charron@forces.gc.ca)

Modifications apportées aux exigences en matière de réanimation cardio-respiratoire

Dès l'année de renouvellement 2012-2013, il faudra détenir le niveau C en matière de réanimation cardio-respiratoire (RCR) pour obtenir toute attestation de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Cette exigence existe déjà pour les physiologistes de l'exercice certifié (PEC) de la SCPE. Aucune modification n'a été apportée quant au renouvellement exigé au plus tard douze mois après l'émission d'un certificat en RCR (peu importe la date d'échéance imprimée sur le certificat de RCR).

Changements apportés au programme de Crédits de perfectionnement professionnel (CPP)

Le diagramme des CPP pour les PEC-SCPE a été mis à jour pour ajouter au plus 15 crédits dans la catégorie P (séminaires/ateliers offerts par des organismes locaux, des organismes privés, des clubs ou des services commerciaux de consultation en conditionnement physique ou des organismes de certification de la condition physique) par cycle de CPP.

Pour obtenir une attestation d'entraîneur personnel certifié (EPC-SCPE), il faudra obtenir 30 CPP à présenter tous les deux ans lors du renouvellement annuel. Il ne sera plus nécessaire de participer à un atelier de re-certification tous les trois ans pour garder son attestation. Vous obtiendrez plus de détails au sujet de ces exigences au cours des mois à venir.

Aventures en recherche

Mise à jour du projet FORCE : Pas de repos malgré la chaleur estivale!

Par Tara Reilly, Ph. D., gestionnaire de la recherche en performance humaine, QG DCP PSP (Tara.Reilly@forces.gc.ca)

Les chercheurs de l'équipe de la performance humaine à Ottawa ont terminé 13 simulations complètes de travail des 13 tâches identifiées comme étant des tâches essentielles à tous les militaires dans le cadre de la phase 1 du projet FORCE. L'image ci-dessous est une maquette de la tâche « dégager des décombres et débris pour secourir des blessés ». Cette tâche a été identifiée au cours de l'opération *Hestia*, en Haïti. Les chercheurs ont recréé l'environnement tel qu'il était à la suite du tremblement de terre, et on mesurer la consommation en oxygène (demande énergétique) qu'exige la tâche à l'aide d'analyseurs métaboliques portatifs pour déterminer le niveau de condition physique requis des militaires pour effectuer cette tâche. Ce scénario, en plus de douze autres, a été recréé au champ de tir de Connaught, à Ottawa, au cours des mois de juin et juillet. La prochaine étape de la phase 2 du projet verra l'équipe de chercheurs se rendre à la 19e Ere Greenwood et à la BFC Kingston pour de plus amples collectes de données auprès de militaires effectuant ces tâches.



Groupe de travail sur le programme de conditionnement physique de www.cphysd.ca (du 13 au 16 juin 2011)

Marcel Roy, gestionnaire de l'élaboration des programmes, QG DCP PSP (Marcel.Roy@forces.gc.ca)

Du 13 au 16 juin 2011, le DCP a invité les spécialistes du conditionnement physique des PSP à l'échelle du pays à passer en revue un nouveau programme de conditionnement physique qui sera offert sur le Web, www.cphysd.ca, ce qui le rendra accessible à tous les militaires, peu importe leur emplacement. Le processus d'évaluation du programme touchait les aspects techniques ainsi que la sécurité et la prestation efficace, tant pour le personnel des PSP que pour les militaires. Les participants au groupe de travail ont été impressionnés par le concept du programme de conditionnement physique cphysd.ca, notamment :

1. la possibilité de générer un programme de conditionnement physique dynamique ou aléatoire, plutôt qu'un programme traditionnel basé sur un nombre déterminé de semaines;
2. le programme tient compte du cycle de déploiement de chaque armée. Chaque armée aura un programme de conditionnement physique périodisé selon ce cycle.

La solution hébergée sur le Web offre une solution à un problème identifié dans la stratégie sur la santé et la condition physique, lancée en 2008.

En examinant la bibliothèque de séances d'exercices, le groupe de travail a identifié certains problèmes quant à la création d'un gabarit idéal qui fonctionnerait pour toutes les séances d'exercices de la bibliothèque. Les participants travaillent donc sur différentes tâches pour corriger ces problèmes en vue d'achever le programme à l'automne. Des essais sur le terrain et sur la capacité d'entraînement suivront.

Liste des participants au groupe de travail cphysd.ca

Nom	Poste	Emplacement
1. Aaron Grainge	Personnel de direction – BFC Borden	Centre d'instruction des PSP
2. Denis Couturier	Directeur du conditionnement physique, des sports et des loisirs	COMFOSCAN
3. Jessica Hood	Gestionnaire de promotion de la santé	BFC Gagetown
4. Mary-Beth McGinn	Gestionnaires du conditionnement physique de L'Armée de terre	QG DGSSPF
5. Philippe Leduc	Moniteur de conditionnement physique et des sports ÉLRFC	Saint-Jean
6. Todd Stride	Gestionnaires du conditionnement physique de la Force aérienne	QG DGSSPF
7. James Follette	Coordonnateur du conditionnement physique	1 Ere Winnipeg
8. Kevin Serre	Spécialiste de la musculation et du conditionnement	COMFOSCAN
9. Dave Harju	Coordonnateur du conditionnement physique	RESNAV QG
10. Noelle Daigle	Monitrice de conditionnement physique et des sports	BFC Halifax (Shearwater)
11. Michelle Cormier	Gestionnaires du conditionnement physique de la Marine	QG DGSSPF
12. Dan Bourgoin	Coordonnateur national du conditionnement physique	QG DGSSPF
13. Stephane Robert	Coordonnateur du curriculum d'éducation physique	CMR Kingston
14. Geoff Drover	Gestionnaires du conditionnement physique du Groupe du VCEMD	QG DGSSPF

Nouveau programme d'entraînement et manuel d'instructions pour l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des aspirants Tech SAR

Par Switch Rousseau, gestionnaire de l'exécution du programme de conditionnement physique, QG DCP PSP (Switch.Rousseau@forces.gc.ca)

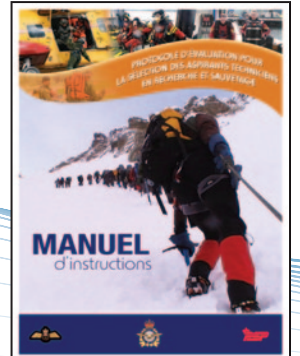
Le nouveau programme d'« entraînement en vue de l'évaluation de la condition physique pour la sélection des aspirants Tech SAR » ainsi que le nouveau « Manuel d'instructions du protocole d'évaluation pour la sélection des aspirants techniciens en recherche et sauvetage » sont entre les mains des directeurs du conditionnement physique et des sports et des coordonnateurs du conditionnement physique depuis juillet 2011.

Ce programme d'entraînement a été conçu pour aider les aspirants Tech SAR à se préparer à cette nouvelle évaluation de la condition physique mise en œuvre en septembre 2011. Le document est divisé en deux parties : un aperçu du protocole de l'évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR et les lignes directrices sur l'entraînement. Le manuel d'instructions a été conçu à l'intention des membres de l'équipe de conditionnement physique des PSP afin de leur fournir les renseignements dont ils auront besoin pour effectuer l'évaluation.

L'évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR comprend trois éléments :

1. Tapis roulant : marche avec charge de 25 kg sur surface inclinée;
2. Transport de matériel : navette sur un circuit de 40 m avec charge de 50 et 52 kg;
3. Natation en piscine : parcourir à la nage 750 m en portant des palmes.

Il est très important que le personnel de conditionnement physique des PSP se familiarise avec ces deux documents et pratique la nouvelle évaluation de la condition physique, car les aspirants demanderont à être évalués à l'aide de ce nouveau test dès le 1er septembre. Pour toute question pressante ou préoccupation au sujet du contenu de ces deux documents, du protocole de ce nouveau test ou de l'évaluation de la condition physique, veuillez communiquer avec M. Dan Bourgoin, coordonnateur national du conditionnement physique, au 613-992-2747. Toute question touchant la mise en œuvre de cette évaluation doit être adressée à Switch Rousseau, gestionnaire de l'exécution du programme de conditionnement physique, au 250-361-7996 ou au 250-363-0978.





Transition vers un programme d'apprentissage à distance pour les SAP

Lorsqu'on ajouta les postes de spécialistes en activité physique au sein des PSP en 2008, un besoin en matière de formation s'est vite fait sentir. En 2009, on lança un cours de formation pilote à l'intention des SAP des PSP au centre d'instruction des PSP, où on a depuis offert trois cours (un en français, un en anglais, puis un bilingue). Toutefois, en raison du faible taux de roulement des SAP, nous devons explorer de nouvelles méthodes d'apprentissage, et nous avons choisi l'apprentissage à distance comme direction à suivre.

Le Centre de développement de l'instruction des Forces canadiennes (CDIFC) a déployé de grands efforts pour que la transition de la salle de classe à l'apprentissage à distance ce fasse facilement, par le biais de diverses méthodes, comme des Webinaires, des présentations SharePoint et MDNApprentissage, tout en s'assurant que l'expérience d'apprentissage des participants soit efficace. De plus, le Groupe de soutien de l'instruction des Forces canadiennes (GSIFC) aide au processus de transformation du cours de formation des SAP de la salle de classe et en personne à un cours d'apprentissage à distance. Le CDIFC est un établissement d'apprentissage au sein du GSIFC. Nous explorons différents modes de prestation et mettrons en œuvre de nouvelles méthodes d'apprentissage qui mettent l'accent sur des stratégies d'apprentissage en ligne lorsque cette transformation sera terminée. Il s'agit d'une première expérience en ce genre pour le centre d'instruction des PSP, qui collabore avec le CDIFC afin de tracer la voie en vue d'une nouvelle génération de méthodologie de l'apprentissage. Le but est de fournir aux nouveaux SAP une formation adéquate à leurs fonctions, en temps opportun, et de façon économique. Pour plus de détails, veuillez vous adresser à **Howie.Woodruff@focres.gc.ca**.

Le défi du guerrier

Par Simon Bélanger, gestionnaire du conditionnement physique, ELRFC (Simon.Belanger@forces.gc.ca)

Suite à l'essai des 5 tâches communes, le Cmdt de l'ELRFC voulait avoir un défi qui représente l'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service. Le 25 mars dernier a eu lieu le premier défi du guerrier avec le peloton R0385E. Le défi a eu lieu lors de la 10e semaine d'entraînement du QMB.

L'objectif du défi était le dépassement personnel de chaque candidat afin d'obtenir des points accordés pour le fanion du Commandant qui est remis au peloton qui a obtenu la meilleure moyenne. Le défi avait une valeur de 25 % de la note d'attribution du fanion.

En raison du temps et de l'espace, certaines épreuves des tâches communes ont été modifiées ou suprimées. Les 4 épreuves sélectionnées étaient :

1. Ramper à plat ventre et sur les genoux sur 75 mètres en moins de 2min 20 sec.
2. Simulation d'une évacuation maritime en 3 min 30 sec.
3. Simulation d'une évacuation terrestre à l'aide d'une civière avec une charge de 40kg sur une distance de 580 mètres en 11min 30.
4. Transporter 10 sacs de sable de 20 kg sur une distance de 855 mètres (45 mètres X 19 aller-retours) en 7min 30 sec.

Le défi était administré par les moniteurs des PSP avec une grande implication des instructeurs militaires, afin que l'événement se déroule dans un délai raisonnable. Les points étaient comptabilisés de 3 façons :

1. Nombre maximal de candidats qui on atteint la norme : 10 points
2. Nombre maximal de candidats qui complété toutes les tâches : 5 points
3. La meilleure moyenne du peloton : 10 points

Toutes les épreuves ont été faites dans le gymnase et sur la piste de course intérieure et pourrait facilement être faites à l'extérieur pendant la saison estivale.

Afin de diminuer le risque de blessures, l'équipement du défi du guerrier est utilisé durant les circuits d'entraînements, afin que les candidats se familiarisent avec l'équipement avant le défi.

Voir le site Web de l'armée : **http://www.army.forces.gc.ca/land-terre/news-nouvelles/story-reportage-eng.asp?id=5375**.







Le personnel de l'escadre des PSP joue un rôle important au cours de l'entraînement de la Force aérienne en vue de la marche de Nimègue

Par Todd Stride, gestionnaire du conditionnement physique de la Force aérienne (Todd.Stride@forces.gc.ca)

Au cours de l'été, les membres de l'équipe des PSP y ont mis tous les efforts pour aider le personnel de la Force aérienne à se préparer à leur participation à la 95e Marche de Nimègue, épreuve physique reconnue mondialement, qui s'est déroulée sur quatre jours et cumulant 160 kilomètres de marche aux Pays-Bas, du 19 au 22 juin. Cet événement commémore la contribution du Canada auprès de l'Europe et célèbre la relation particulière que se partagent le Canada et les Pays-Bas tout en augmentant les habilités opérationnelles des participants.

Pour se préparer à cette épreuve d'endurance et tester leur niveau de condition physique, des équipes de la 4e Ere Cold Lake, en Alberta, de la 8e Ere Trenton, en Ontario, de la 14e Ere Greenwood, en Nouvelle-Écosse, et de la 17e Ere Winnipeg, au Manitoba ont accumulé de nombreux kilomètres en participant collectivement à plusieurs marches de longue distance sur les sentiers et les routes à l'échelle du Canada.

L'entraînement à la marche consiste à accroître son endurance, tant physique que mentale. Au cours des séances exigeantes d'entraînement, les blessures dues au surmenage des membres inférieurs sont fréquentes en raison de l'entraînement sous forme de marches avec charge, et les escadres peuvent s'attendre à régulièrement perdre quelques marcheurs en raison de cet entraînement.

« Bien que nous comptons sur un certain nombre de principaux marcheurs solides, nous avons perdu quelques membres de l'équipe en raison de blessures comme des ampoules, du syndrome douloureux tibial, et des fasciites plantaires, » décrit le Captaine Craig Little, capitaine de l'équipe de la 14e Escadre. Comme bien d'autres équipes, la 14e Escadre a adopté une approche proactive en matière de prévention des blessures, et a élu de complémenter la marche par l'entraînement multidisciplinaire et des séances favorisant la promotion de la santé.

« En plus des marches en équipe, nous participons également à des séances de conditionnement physique et de prévention des blessures fournies par les membres de l'équipe locale de soutien du personnel, » explique le Capt Little.

L'équipe de Nimègue de la 8e Escadre Trenton a également mis à profit les connaissances que le personnel de promotion de la santé des PSP leur a transmises dans le cadre de la formation « Bouffe-santé pour un rendement assuré » afin que chaque marcheur connaisse la façon optimale de s'alimenter et de tirer le maximum des aliments et boissons qu'il consomme. La 4e Ere Cold Lake a également adopté la même approche pour ce qui est de la prévention des blessures. Le capitaine de l'équipe, Lt Jordan Rankin, explique les avantages de faire appel au personnel local du conditionnement physique et de promotion de la santé pour améliorer leur entraînement : « Nous faisons appel aux PSP au maximum en nous entraînant pour la marche de Nimègue. Ils fournissent un appui incontesté à l'équipe et nous aident avec toutes sortes de cours, en nutrition, en hydratation, pour le soin des pieds, l'entraînement en force et le cardiovasculaire. Cela a permis à l'équipe d'obtenir un peu de répit par rapport à l'entraînement à la marche tout en nous assurant que notre condition physique générale était adéquate avant l'événement. »



L'équipe des PSP de la 4e Escadre domine au triathlon

Par Josey Yearley, DCPS, 4e Ere Cold Lake (Josey.Yearley@forces.gc.ca)

L'introduction des camps d'entraînement régionaux pour la natation et le triathlon a fait de la 4e Escadre le centre d'excellence des Prairies pour ces deux sports. Cela découle en grande partie du fait que nous avons la meilleure piscine de la région (peut-être même de toutes les Forces canadiennes). Mais ce n'est pas tout! L'officiel en chef des FC pour le sport de triathlon réside à Cold Lake, ainsi que bon nombre de triathloniens des FC des plus chevronnés. Ajoutons à tout cela l'épreuve Kids made of steel (le service des loisirs de la 4e Ere organise une épreuve de triathlon à l'intention des enfants de la communauté depuis 15 ans), et Cold Lake devient l'épicentre du triathlon. Y a-t-il un endroit plus adéquat où couver l'intérêt à l'égard de ce sport d'endurance? Et y a-t-il un meilleur moyen de s'amuser qu'en organisant un défi? Pour s'engager à fond dans ce défi, le personnel du conditionnement physique de la 4e Ere a formé une équipe et lancé le défi de remporter la victoire à toutes les unités de l'escadre au cours du triathlon distance sprint de l'événement des équipes militaires. L'effet voulu s'est bel et bien produit (je ne veux pas simplement dire qu'ils ont remporté la médaille d'or, bien que ce fût le cas!)... le nombre de participants adultes au triathlon cette année est passé de 18 à 50! Nous nous attendons à ce qu'encore plus d'unités se joignent au plaisir l'année prochaine. Il n'y a rien de mieux pour stimuler la participation que d'organiser une bonne partie de plaisir!

Il ne s'agit pas là de nos seuls « champions » ayant participé à l'épreuve. Le coordonnateur des sports, M. Jerry Ingham, a agi à titre de capitaine de la course, et la coordonnatrice du conditionnement physique, Mme Tovah Fenske, s'est occupée du chronométrage. En fait, toute l'équipe de conditionnement physique et des sports des PSP, sous la direction du service des loisirs et épaulée d'une véritable armée de bénévoles ont joint leurs forces pour faire de cet événement d'envergure un vrai succès.

Félicitations à tous!



Gagnants du défi inaugural de triathlon des unités de la 4e Ere... l'équipe PSP Rocks, de gauche à droite : notre nageuse, Danielle Henry (750 mètres en 11:33), notre cycliste Jorja French (20 km en 39:41) et notre coureur Kevin Kiely (5 km en 20:23).

Circuit pour la cause 2011 à la BFC Petawawa

JoAnn Tyrie, monitrice du conditionnement physique (Joann.Tyrie@forces.gc.ca)

Le vendredi 25 mars 2011, le personnel des PSP et des bénévoles ont tenu l'événement annuel Circuit pour la cause pour amasser des fonds à l'appui du Fonds pour les familles des militaires. Cette année, 235 personnes ont participé au circuit, recueillant un montant record de 9200 $ en promesses de don provenant d'aussi loin à l'ouest que la Colombie-Britannique et à l'est, du Nouveau-Brunswick. Les participants, membres militaires et civils de la base, ont fait le circuit exténuant pendant 4 heures. Le groupe a d'abord fait un échauffement sous la direction de la monitrice de conditionnement physique et organisatrice du circuit, Cindy Hamel, puis huit équipes ont été formées, chacune menée par leur moniteur des PSP assigné, et leur tâche a été d'effectuer un circuit pendant 30 minutes avant de passer au prochain circuit. Huit cours se tenaient dans le complexe sportif, dont Body Bar, Combat Fitness, Kettlebell, Step, un circuit de mise en forme cardiovasculaire et un cours mettant à l'œuvre des ballons d'entraînement. Le cours de spin a été offert dans notre propre salle de spinning. CANEX, notre commanditaire, a offert des fruits, des barres de céréales et des boissons de marque Gatorade. L'entreprise Bobs Music, de Pembroke, a offert gratuitement pour la journée la musique et le système de sonorisation. Par la suite, après une période bien méritée de récupération et d'étirements, on a remis un chèque au commandant de brigade au nom du Fonds pour les familles des militaires.



Légende : développé dans le cadre du cours de kettlebell

Au sein de l'équipe de promotion de la santé, deux employés nous quittent temporairement pour aller passer un mois sous le soleil de Chypre!

Les Opérations de déploiement ont fait appel à Mme Annette Huyter et à M. Rick Dennis, tous les deux directeurs de PS respectivement à Halifax et à Edmonton. Nos deux directeurs ont eu pour mission d'apporter de l'aide à l'unité de santé mentale à Chypre pour faire la prestation de programmes pour nos militaires qui terminent leur déploiement.

Il faut aussi ajouter que c'est la première fois que l'on fait appel à des membres de l'équipe de PS pour aider à la prestation de programmes dans un tel contexte. C'est une grande fierté pour l'équipe de PS que des membres de l'équipe soient spécialement choisit pour remplir un rôle de cette importance. Nous sommes certains qu'Annette et Rick, avec leur formation en travail social, ont fourni un appui incroyable afin de faciliter le retour des troupes à la maison.

Rick Dennis arrive à Chypres en juin 2011, puis en juillet, Annette Huyter le remplace au sein de l'équipe de décompression dans un tiers lieu (DTL). La DTL permet aux militaires des trois armées qui quittent l'Afghanistan de décompresser.

Qu'est-ce que la décompression?

La décompression permet aux militaires de s'éloigner de l'état de préparation constant dans lequel ils se trouvaient avant de rentrer chez eux, auprès des membres de leur famille et de leurs amis. La DTL se fait dans un centre de villégiature, l'Azia, situé sur la rive de la Méditerranée.

Qui fait partie de l'équipe de santé mentale?

Chacune des six équipes en santé mentale se compose d'un opérateur et d'un clinicien. Parmi les cliniciens, on retrouve des travailleurs sociaux, des aumôniers et des infirmières spécialisées en santé mentale. Annette et Rick ont participé à titre de cliniciens; Rick a eu l'occasion d'épauler Bruce Frampton, ancien soldat du PPCLI, actuellement au service du Bureau des conférenciers conjoint. Annette a fait équipe auprès de Bruce Phillips, du SSVSO.

À quoi ressemble une journée type?

La formation fait partie du programme Chemin vers la préparation mentale. Les étapes 1, 2 et 3 ont lieu avant le déploiement. La quatrième étape se déroule au lieu de décompression, tandis que les membres de la famille du militaire suivent l'étape 5 – semblable à la 4, mais offerte par les CRFM – à leur lieu de résidence.

Lorsque les participants ont suivi la séance en santé mentale offerte en deux étapes, ils passent ensuite à l'étape de repos et récupération (R et R), où ils ont l'occasion de participer à toutes sortes d'activités (p. ex. kayak de mer, cyclisme, visites guidées, randonnées très populaires à dos d'âne). Sachant qu'il s'agissait d'une occasion à ne pas tenir pour acquise, Annette s'est également efforcée d'explorer la communauté locale. Au cours d'un après-midi en particulier, elle a eu l'occasion de se joindre à cinq militaires en kayak de mer pendant des heures au cours desquelles elle a eu la chance de discuter avec eux de leurs expériences en déploiement et de les voir s'adapter à la relaxation pure et simple.

Au cours de ce voyage, ils ont eu l'occasion de rencontrer et de discuter avec bon nombre de militaires et de civils membres d'équipes de soutien du personnel à l'échelle des FC. Qu'il s'agisse de la chaîne de commandement, de la salle des rapports, des services d'approvisionnement, du personnel médical, des aumôniers, de la sécurité, du personnel de la santé mentale ou des PSP, l'équipe de la DLT est extrêmement engagée à l'endroit de ceux qu'elle dessert. Travaillant jour et nuit pour que tous les militaires en transit vivent une expérience positive, on se doit de féliciter les membres de cette équipe pour la qualité des services qu'ils offrent.

Pour ce qui est des directeurs de promotion de la santé de Halifax et d'Edmonton, ils ont acquis une meilleure compréhension de la Force terrestre et de l'expérience vécue par les militaires quittant l'Afghanistan pour revenir chez eux. Somme toute, l'expérience s'est avérée une occasion irremplaçable de contribuer et de croître, tant sur le plan personnel que professionnel. Ce fut une première expérience très enrichissante pour la promotion de la santé, et une occasion hors pair pour Annette et Rick.

Félicitations aux PSP

Les PSP Petawawa reconnaissent leurs employés

Nathan Lane, gestionnaire des PSP, Nathan.Lane@forces.gc.ca

Le repas annuel de reconnaissance des employés des PSP a eu lieu le 2 juin 2011 au Mess des officiers Normandie. C'était une occasion de célébrer et de s'amuser entre amis. Cette année, le commandant de la base, Lcol Keith Rudderham, était l'invité d'honneur, et M. Daryl Allard, directeur du conditionnement physique et représentant du DGSSPF, s'est également présenté. Bien que la cérémonie soit principalement vouée aux employés des PSP, d'autres employés des fonds non publics, Forces canadiennes ont été invités, comme le personnel du service de la comptabilité et des ressources humaines des FNP. Au cours des cérémonies, nous avons remis six prix de long service, trois certificats de mention honorable à des gestionnaires des PSP, trois prix d'excellence à des employés et deux à des gestionnaires, deux mentions élogieuses des commandants de base, trois prix d'équipe et le prestigieux certificat de mérite du chef des PSP. Selena Neily a reçu le certificat de mérite du chef des PSP pour son dévouement et son travail exceptionnel à titre de spécialiste de l'exercice physique et pour sa contribution au programme. En raison de son travail acharné et de ses efforts sans relâche, le programme remporte énormément de succès à Petawawa. Je tiens à féliciter tous les récipiendaires et vous remercie tous sincèrement des grands efforts que vous déployez pour offrir les programmes de bien-être et de maintien du moral à la BFC Petawawa. De plus, nous devons féliciter le comité de reconnaissance des employés pour la planification et l'organisation de cet événement, qui, une fois encore, a enregistré un bon taux de participation et a plu à tous.



Gauche à droite : Nathan Lane (gest PSP), Selena Neily (SAP), Daryl Allard (DCP), Lcol Rudderham (commandant de la base)

Le mérite du chef des PSP présenté à Petawawa

Par Rick McKie, gestionnaire national du conditionnement physique (Richard.mckie@forces.gc.ca)

Depuis l'introduction du poste de spécialiste en activité physique (SAP) en 2008, il s'est avéré très clair que la priorité de nombreux SAP est leur travail auprès des militaires malades ou blessés. Au cours des trois dernières années, les SAP ont démontré beaucoup d'originalité pour gérer leur programme localement. Tel que mentionné dans l'article précédent, Selena Neily, SAP à Petawawa, a reçu le mérite du chef des PSP pour sa prestation exceptionnelle du programme. La BFC Petawawa grouille d'activités, participant à de nombreuses opérations au pays comme à l'étranger. Cela se traduit par un nombre élevé de militaires blessés à la BFC Petawawa, et Selena doit accomplir beaucoup avec peu de ressources. Une des solutions que Selena a adoptée pour contrer ce problème est de diviser ses clients en trois groupes selon les limites fonctionnelles dont ils souffrent :

Groupe 1 –blessures aux membres supérieurs, aux vertèbres cervicales ou thoraciques;
Groupe 2 – blessures aux membres inférieurs;
Groupe 3 – blessures à la colonne lombaire.

Entre 7 h et midi, du lundi au vendredi, Selena offre des cours pour chacun des groupes en tenant compte des particularités des blessures de chaque participant. À 13 h, tous les jours, elle offre des cours prénataux ou post-partum aux femmes. Chaque participant à son programme doit remplir un formulaire d'admission pour les SAP, puis reçoit un journal de bord pour la nutrition, une analyse de la démarche, une feuille de suivi du cardio, un rapport des progrès et se voit inscrit au certificat d'excellence en aptitude physique. Son programme réussit extrêmement bien à réintégrer les militaires au programme de conditionnement physique de leur unité sans blessures récurrentes. En tout, Selena voit entre 50 et 70 clients par jour. Félicitations Selena!

Félicitations aux PSP

Félicitations à nos nouveaux SAP

18 membres de l'équipe des PSP sont passés de la désignation SCPE à SAP :

Chris Buott (Borden)

Jaclyn Smith (Calgary)

Ali Connell (Halifax)

Isacc Habib (Halifax)

Noelle Daigle (Halifax)

Robert Russell (Halifax)

Tyler Vivian (CEDH)

Ryan Cain (Ottawa)

Kevin Serre (Petawawa)

Claudie Bussières (Saint-Jean)

Joseph Jacques (Saint-Jean)

Guillaume Leclerc (Saint-Jean)

Mathieu Doucet (Saint-Jean)

Audray Gagnon (Saint-Jean)

Philippe Leduc (Saint-Jean)

Pierre-Olivier Brunet (Saint-Jean)

Marie-Andrée Laroche (Saint-Jean)

Jason Topp (Toronto)

Deux ateliers SAP auront lieu à Ottawa cet automne. Communiquez avec **Christine.Charron@forces.gc.ca** pour obtenir plus de détails.

Rencontrez l'équipe de promotion de la santé des PSP de Winnipeg



Gauche à droite : Kathy Godfrey (DPS), Diane Brine (gest. PS), Penny Wawrzyniak (AAPS)



Rangée arrière, de gauche à droite :
Rick Phillips (coord. des ressources)
Al Brazeau (DCPS) Ron Nicolas (moniteur CP et S)
Don Mills (SAP) Chris Merrithew (coord. sports) Rick Harris (gest PSP) James Follette (coord. CP)

Rangée avant, de gauche à droite :
Erin Patton (moniteur CP et S) Teresa Kontusic (monitrice CP et S) MCpl Martin (prép. installations) Leeona Bond (monitrice CP et S) Joanna Jarrett (coord. installations) Deanne Bennett (monitrice CP et S)



Changement au sein des équipes de conditionnement physique, des sports et de promotion de la santé des PSP

Nom	Poste	Emplacement	Date
Dominic Demers	Coordonnateur du conditionnement physique, des sports et des loisirs	5e Ere Goose Bay	
Tammy Barriage	MCPS	Esquimalt	
Anthony Marsh	MCPS	Trenton	
Christie Fahey,	MCPS	SFC St John's	Retour le 22 août
Chris Partridge	MCPS	BFC Borden	
Angie Sloan	MCPS	BFC Borden	
Nick Cox	Entretien des installations extérieures	BFC Borden	
Veronica Lewis	Directeur du conditionnement physique et des sports	BFC Borden	Départ en août
Kyle Kugler	MCPS	Yellowknife	Mai
Jill Babin	MCPS	BFC Gagetown	
Richard Stauffer	MCPS	BFC Edmonton	Mars
Jason Topp	SAP	USS Toronto	18 avril
Lindsay Hill	MCPS	USS Toronto	2 mai
Cindy Zhou	Adjointe administrative des PSP	USS Toronto	13 juin
Jackie Pacheco	Adjointe de la PS	USS Toronto	27 juin
Stephen Mitchell	Coordonnateur des évaluations	CRM	
Daryl Allard	Directeur des opérations des PSP	QG PSP Ottawa	Intérimaire
Patrick Gagnon	Directeur du conditionnement physique	QG PSP Ottawa	Intérimaire
Sue Jaenen	Gestionnaire supérieur de la performance humaine	QG PSP Ottawa	Intérimaire
Mark Carlson	Gestionnaire de recherche du COMFOSCAN	QG PSP Ottawa	Intérimaire
Tracey Fromm	Adjointe administrative de la PS	Wainwright	
Shelly Moore	Gestionnaire de la PS	USFC Ottawa	Remplacement d'un congé de maternité
Jackie Pacheco	Adjointe administrative de la PS	Toronto	
Amy Doelman	Directrice de la PS	London	
Kori Klein	Surveillant d'installations	Petawawa	
Shantelle Murphy	Monitrice de conditionnement physique et de sports	Petawawa	
Lisa Silveria	Préposée au gymnase	Petawawa	